Куриные котлеты с гречкой

На 100 грамм:
Калорийность: **159,39 ккал.**
Белки: **15,41 г.**
Жиры: **2,57 г.**
Углеводы: **18,59 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-grechkoj/

Ингредиенты:
- крупа гречневая - 200 г
- куриное филе - 450 г
- мука цельнозерновая - 4 ст. л
- яйцо - 2 шт
- укроп - 10 г
- лук - 2 шт
- чеснок - 3 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Куриное филе смолоть в фарш. Гречку отварить - приготовить рассыпчатую кашу. Фарш прокрутить с репчатым луком, приправить черным перцем и солью - хорошо вымесить и слегка отбить. Смешать фарш и гречу. Приготовить начинку для котлет: яйца отварить, натереть на средней терке, укроп и чеснок порубить, все смешать. Весь фарш разделить на порции, сформовать лепешку, в центр каждой выложить по 1-2 ст.л яично-укропной начинки. Сформовать котлеты, запанировать их в муке. Обжарить котлеты в масле с двух сторон до легкой румяной корочки. Довести до готовности в духовом шкафу и подавать с йогуртом и свежей зеленью.